



POMELO, amigo del corazón

www.recapte.com
Tel./Fax. 973 79 13 91

Propiedades del pomelo:

1. Rico en vitamina C, betacaroteno y bioflavonoides.
2. Buen protector contra el cáncer.
3. Contiene pequeñas cantidades de B1, B2, B3, B5, B6 y E.
4. Excelente contra los problemas circulatorios.
5. Buen remedio contra las varices.
6. Fortalece los vasos sanguíneos.
7. Ideal para prevenir gripe y resfriados.
8. Reduce el colesterol.

Su consumo es más que recomendable, ya que numerosos estudios han considerado que juega un papel importante en la salud cardiovascular. Si lo que nos preocupa es nuestra línea, estaremos hablando de un aliado ya que contiene un 0% de materia grasa y muy pocas calorías. Además, el principal componente vitamínico pomelo permite una mejor cicatrización de las heridas, aliviar las encías sangrantes, reducir el efecto de muchas sustancias productoras de alergias, prevenir el resfriado común y, en general, fortalecer todas las defensas del organismo. Aparte de la vitamina C, los pomelos portan la B y la E. son, asimismo, ricos en potasio, magnesio, calcio y fósforo, además de ser una fuente de cobre, cinc, hierro y manganeso. Son formidables para reforzar el sistema inmunológico, ya que intensifican la actividad de los glóbulos blancos. Son excelentes, asimismo, para aliviar los dolores reumáticos y artríticos, pues sus ácidos son metabolizados en la digestión para producir carbonato potásico. Protegen, por si aún fuesen pocos sus efectos positivos, la membrana mucosa que recubre el estómago, además de ser un estimulante para las funciones del páncreas y del hígado.

Generalmente, lo consumimos en zumo o como postre o tentempié a media mañana, pero puede constituir un ingrediente principal en las ensaladas o servir para adobar pescados de carne prieta como el atún o el rape que vamos a remojar con el zumo y dejar en reposo en la nevera hasta que los hagamos en la plancha. Podemos hacer lo mismo con carne rojas como la ternera, y créedme que la da un toque distinto.

Otra de las formas de consumirlo, por ejemplo, es cortándolo en rodajitas y salseándolo con una infusión de miel, el jugo de un pomelo y una hoja de menta. Esto se disuelve a fuego lento durante unos minutos, se deja reposar un rato y cuando se enfría se tira por encima de las rodajas de pomelo. El pomelo, se utiliza mucho cortado en rodajas muy finas acompañando ahumados como el salmón y el bacalao o carpaccios de carnes o pescados. Para el resto solo nos hace falta un poco de imaginación.

Que aproveche, amigos!!!!!!